

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Ребенок и гаджеты. Правила поведения родителей

Телефоны и планшеты стали частью нашей повседневной жизни. И как бы нам это не нравилось, первыми в этой борьбе проиграли и одновременно выиграли наши дети.

Современные дети еще не умеют ходить и говорить, но уже прекрасно знают, где находится кнопка включения телефона или значок Youtube на планшете. Чаще всего первое знакомство с гаджетом у ребенка происходит тогда, когда родители хотят побыть вдвоем или заняться домашними делами, чтобы ребенок не мешал.

Что может быть проблемой

№1. Неподвижность

Дети в возрасте до 5 лет должны заниматься разными видами физической активности в течение трех часов в день и спать не менее 14 часов. Просмотр телевизора или иных гаджетов не должен превышать часа в день.

Чем чревата неподвижная поза перед телевизором или планшетом? Ожирением.

№2. Отсутствие сенсорных стимулов

Играя с игрушками и исследуя окружающую среду, ребенок каждый раз пробует на ощупь разные поверхности. Он разбирает по винтикам машину, заглядывает внутрь головы куклы, пытается всунуть треугольник вместо квадрата в сортере.

Все это благотворно влияет не только на развитие его мелкой моторики, но и на развитие речи и мышления. Малыш, который делает все то же самое, но на экране планшета, развивается медленней своих сверстников.

№3. Творческое бездействие

Просмотр мультфильмов и различные игры не способствуют развитию творческих навыков у ребенка. Немецкий ученый Райнер Пацлав полагает, что наштапованные готовыми образами мультфильмы мешают малышам создавать свои собственные. Ребенку не хочется творить.

№4. Сомнительные эстетические образцы

Детская видеопродукция делается с таким расчетом, чтобы быть понятной, плоской и не в меру яркой, это замечал любой человек, который искал ребенку приложения в планшете. Поэтому у ребенка, который без меры проводит время у

№ 5. Изменения в работе мозга

Педиатр из Канады Крис Роуэн в своей книге «Виртуальный ребенок» пишет, что увлечение телевизором в возрасте от одного до трех лет приводит к проблемам с концентрацией внимания к седьмому году жизни.



Что делать?

№1. Ограничение во времени

Согласно данным ВОЗ, планшет и телевизор могут появиться в жизни вашего ребенка не ранее, чем в два года. Специалисты рекомендуют детям до 7 лет давать гаджеты в руки не более, чем на один час в день.

Поэтому вам нужно договориться с ребенком о том, что через определенное время гаджет убирается и ребенок идет гулять или играть с игрушками.

№2. Совместный просмотр

Это одно из самых сложных для выполнения правил. Ведь чаще всего родители используют гаджеты для того, чтобы сделать свои дела, пока малыш смотрит очередной мульт или слушает песенки. Пересильте себя и вместе с ребенком посмотрите развивающий мультфильм.

№3. Следите за качеством контента

Выбирайте для просмотра и игр качественный контент с нормальной графикой, звуком и логическими элементами.

Чтобы быть в курсе детских новинок, сами побудьте ребенком и посмотрите на тематических форумах, почему та или иная игра – это круто, и чем один герой отличается от другого.

№4. Создайте дома gadget-free зоны

У вас дома должны быть зоны, в которых гаджеты будут под запретом. Это может быть кухня, столовая, спальная комната. Дети должны знать, что во время приема пищи вы не сидите в телефоне, не смотрите телевизор, а общаетесь друг с другом. Перед сном, вместо очередного мультфильма, почитайте ребенку или вместе с ним книгу.

№5. Начните с себя

Пожалуй, это самое главное правило. Прежде чем говорить ребенку, что гаджет – это вредно, посмотрите на себя. Сколько времени вы проводите, сидя с телефоном, бездумно листая ленты соцсетей?!

Освободите себя от цифровой зависимости, и вы заметите, что дети станут реже залипать в планшете или телефоне, а телевизор перестанет быть фоном вашей обычной жизни.

Проблема гаджетов – одна из наиболее острых и самая спорная. Кто-то может смириться с тем, что ребенок круглыми сутками проводит в телефоне, кто-то решает ее радикально: нет гаджета – нет проблемы. Мы же предлагаем простые правила, соблюдая которые, мы надеемся, вам будет легче решить эту проблему.

Подготовила: педагог-психолог Лязина Наталия Владимировна

С использованием материалов <https://kaktakto.com/podborki/rebenok-i-gadzhety-pravila-povedeniya-roditelej/>

